

ほけんだより 5月

令和8年5月
南城市立百名小学校
保健室



新学期が始まって1ヶ月がたちました。

新しい生活には慣れましたか？この時期は、新しい環境に緊張して疲れが出始め、体調を崩しやすくなります。生活リズムを整えて過ごすように心がけましょうね。

さて、4月から6月にかけて定期健康診断のため保健行事が多くなります。

1年を健康ですごすための諸検査になりますので、ご協力よろしくお願いたします。

今月の
保健目標

生活リズムをととのえよう！



5月・6月の保健行事



日付	検査項目	対象
5/12(火)	聴力検査	1・2・3・5年
5/13(水)	耳鼻科検査	全学年
5/15(金)	視力検査	全学年
5/26(火) 27(水)	尿2次検査	有所見者 未検者
5/27(水)	内科検診	1・2・3年
6/3(水)	内科検診	4・5・6年

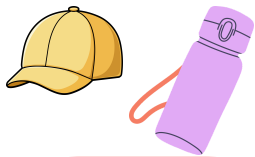
健康診断について

健康診断へのご協力ありがとうございます。終わり次第、結果を返してまいります。受診が必要な場合は早めの受診をお願いいたします。

また、昨年度より心電図・視力・聴力検査の欠席者は学校でのみれ検査はありません。保健センターでのみれ検査を案内します。対象者へは改めてお知らせします。

①6/6(土)受付9~11時	佐敷・玉城	南城市役所 1階保健センター
②6/13(土)受付9~11時	大里・知念	

※やむを得ず①の日程で受けられない場合は②で受診することも可能です。



そろそろはじめましょう

熱中症予防

登下校や外に出るときは帽子をかぶるようにしましょう！水筒も忘れずに！！

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！

水分補給



水分をこまめにとろう

睡眠



ぐっすり眠れる環境を整えよう

体調管理



体調を整え丈夫な体を作ろう

